



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

## Kneise, Wolfram

□□: Kath. Laufjugend Arnstadt

□□: 256

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 51:24

□□: 11.67 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 96)

□□□□□/□: 35 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	8:41	5:11	13	2:46	45	3:10	1.67	8:41	5:11	13	2:46	45	3:10
□□ 2	2.35	12:40	5:23	13	3:35	45	4:23	4.02	21:21	5:18	14	6:21	46	7:33
□□ 3	2.35	12:19	5:14	9	3:10	34	3:48	6.37	33:40	5:17	12	9:31	42	11:21
□□ 4	2.35	11:20	4:49	4	2:16	23	2:47	8.72	45:00	5:09	11	11:47	37	14:08
□□□ Ziel	1.28	6:24	5:00	5	1:10	24	1:37	10.00	51:24	5:08	10	12:57	35	15:45